

Curso

MANEJO CREATIVO DE LA RABIA

Departamento de Psicología, Facultad de Ciencias Sociales

Duración Media 3 - 6 semanas

Nivel Introductorio

Intensidad horaria ≤ 4 h/sem



Fechas:

09 de julio al 30 de julio de 2025



Duración:

8 horas - 4 sesiones - 4 semanas



Modalidad:

Virtual



Horario:

Miércoles de 6:30 p.m. a 8:30 p.m.



Inscripciones abiertas



Lugar:

Plataforma virtual



Inversión:

Sin créditos académicos

\$ 693.000 hasta el 04 de julio de 2025

\$ 630.000 hasta el 27 de junio de 2025

Manejo creativo de la rabia

La rabia, como todas las emociones, es natural al ser humano. Las emociones de la familia de la rabia aparecen en situaciones en las que sentimos que un límite está siendo transgredido. En ese sentido, son emociones fundamentales para nuestra supervivencia y para una vida digna. La rabia nos impulsa a crear condiciones de mayor justicia y equidad, y por esto es un motor importante para el cambio. Sin embargo, cuando no la sabemos regular y gestionar, puede llevar a la violencia, o a un deterioro de la salud física, emocional y mental. Es por esto que aprender sobre esta familia emocional y contar con herramientas para su gestión y expresión no violenta es fundamental para nuestro bienestar y para la vida en sociedad. En este curso exploraremos la familia de la rabia, constituida por emociones como el enojo, la frustración, la rabia y la ira. Comprenderemos sus mensajes, maneras de usarlas a nuestro favor y formas para regularlas de tal manera que no nos impidan sacar lo mejor de las circunstancias que vivimos. Esto desde ejercicios prácticos, conversaciones sobre lo que nos está pasando y apoyos conceptuales sobre el tema. Nota: Este curso no suplente el acompañamiento individual, en caso de ser necesario.

Este curso hace parte del programa Herramientas de inteligencia emocional y autocuidado.

Dirigido a

Público general interesado en contar con herramientas para la comprensión y manejo de estados emocionales de rabia, que se presentan en momentos retadores de la vida cotidiana.

Objetivos

Al finalizar el curso, estarás en capacidad de:

Comprender la familia de la rabia, las diferentes emociones que la integran y por qué importa en nuestra vida.

Identificar las maneras en las que se presenta la rabia y comprender sus mensajes.

Explorar, expresar y liberar la rabia a través de ejercicios corporales, de atención plena, de expresión creativa y de comunicación no violenta.

Emplear diversas herramientas para la autorregulación de la rabia y su manejo creativo.

Metodología

Este curso tendrá una metodología fundamentalmente vivencial, en la cual a través de ejercicios prácticos abordaremos los diferentes contenidos. Emplearemos herramientas de la arte terapia, la terapia sistémica, los enfoques existenciales, y las técnicas corporales y de conciencia plena.

En cada sesión se incluirán elementos teóricos y ejercicios prácticos que permitan aplicar las temáticas en la vida diaria de los participantes. También, se recomendarán referencias y ejercicios complementarios, que le permitirán al estudiante profundizar en los objetivos del curso e ir aplicando las habilidades en su día a día. Las clases se desarrollarán a través de metodologías activas centradas en el participante, por medio de sesiones sincrónicas a través de las herramientas Zoom y Brightspace.

Contenido

Sesión 1. ¿Qué es la rabia y por qué importa? Introducción al curso, a la inteligencia emocional y a las emociones que hacen parte de la familia de la rabia.

Sesión 2. ¿Cómo funciona la rabia?

Exploración conceptual y práctica sobre lo que pasa en el sistema nervioso, y en nuestro cuerpo en general, cuando sentimos rabia o experimentamos emociones similares, como el enojo, el desprecio o la ira, y profundización sobre los mensajes de estas emociones en nuestra vida.

Sesión 3. ¿Por qué nos enojamos?

Indagación sobre el proceso que nos lleva a sentir rabia y cualquiera de las emociones de la familia de la rabia. Diferenciación entre detonantes, estado emocional previo e interpretaciones de la situación.

Sesión 4. Manejo creativo de la rabia a través de la comunicación no violenta.

A través de ejercicios prácticos se profundizará sobre la manera en que la comunicación no violenta nos ayuda a autorregular la rabia y emociones similares en la vida cotidiana.

Profesores



María Carolina Meza Botero

Psicóloga y filósofa de la Universidad de los Andes, con Maestría en Psicología social y cultural de The London School of Economics and Political Science, y formación general en psicología sistémica y coaching existencial. Ha realizado proyectos de intervención social desde el sector público, privado y académico, en temas como desarrollo de competencias ciudadanas, para la paz y psicosociales, en organizaciones como el Ministerio de Educación Nacional, la Corporación Enseña por Colombia, la Fundación Ideas para la Paz y la Fundación Empresarios por la Educación. Docente de cátedra en psicología y educación. Actualmente, acompaña a personas y grupos en procesos de exploración emocional y crecimiento personal.



María Constanza González Viveros

Psicóloga, Magíster en Psicología y Doctora en Psicología de la Universidad de Los Andes. Especialista en Terapia Sistémica (University of Bedfordshire, Inglaterra) y en La Aplicación del arte en Terapia y Educación (The Institute for Arts in Therapy & Education, Inglaterra). Ha sido docente de cátedra en psicología de la Universidad de Los Andes. Actualmente, asesora y acompaña proyectos en promoción de la equidad, el cuidado y el autocuidado en contextos familiares, educativos y organizativos. También se desempeña como terapeuta desde los enfoques sistémico y a través del arte.

Certificado

La Universidad de los Andes otorgará un certificado de participación a los estudiantes que cursen como mínimo el 80% de las sesiones. En cada clase un moderador se encargará de verificar su asistencia por medio de su conexión a la plataforma. Si al finalizar la sesión usted no se conectó, entenderemos que no estuvo presente.

Modalidad de pago

Condiciones

Eventualmente la Universidad puede verse obligada, por causas de fuerza mayor a cambiar sus profesores o cancelar el programa. En este caso el participante podrá optar por la devolución de su dinero o reinvertirlo en otro curso de Educación Continua que se ofrezca en ese momento, asumiendo la diferencia si la hubiere.

La apertura y desarrollo del programa estará sujeto al número de inscritos. El Departamento/Facultad (Unidad académica que ofrece el curso) de la Universidad de los Andes se reserva el derecho de admisión dependiendo del perfil académico de los aspirantes.

Más información

Dirección de Educación Continua

Calle 19 Bis # 1 - 67 | Bloque ÑL

Bogotá - Colombia

Código Postal: 111711

Website: educacioncontinua.uniandes.edu.co

E-mail: educacion.continua@uniandes.edu.co

Tel: (60 + 1) 332 43 63

WhatsApp: [+\(57\) 312 410 49 51](https://wa.me/573124104951)

01 8000 123 021